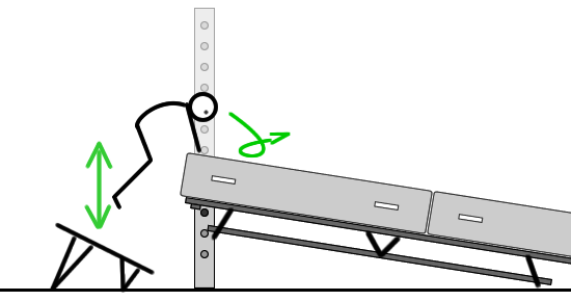
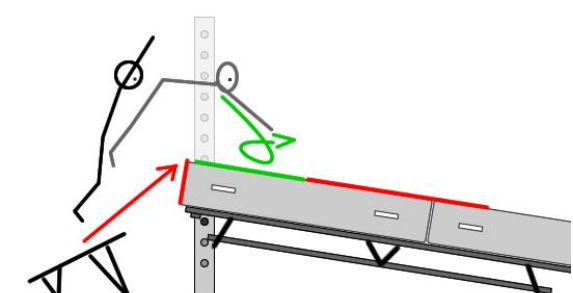
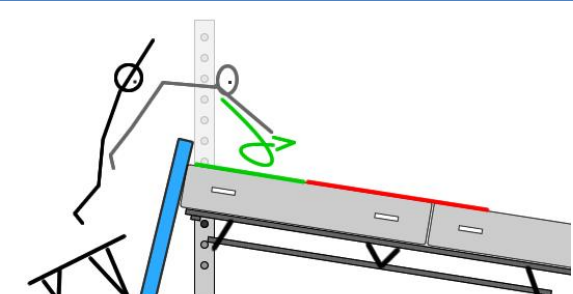
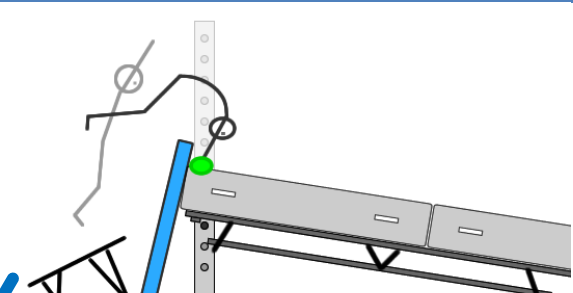
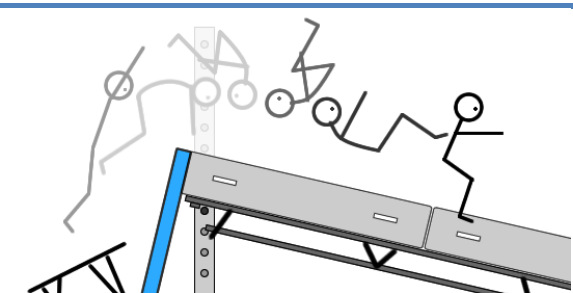


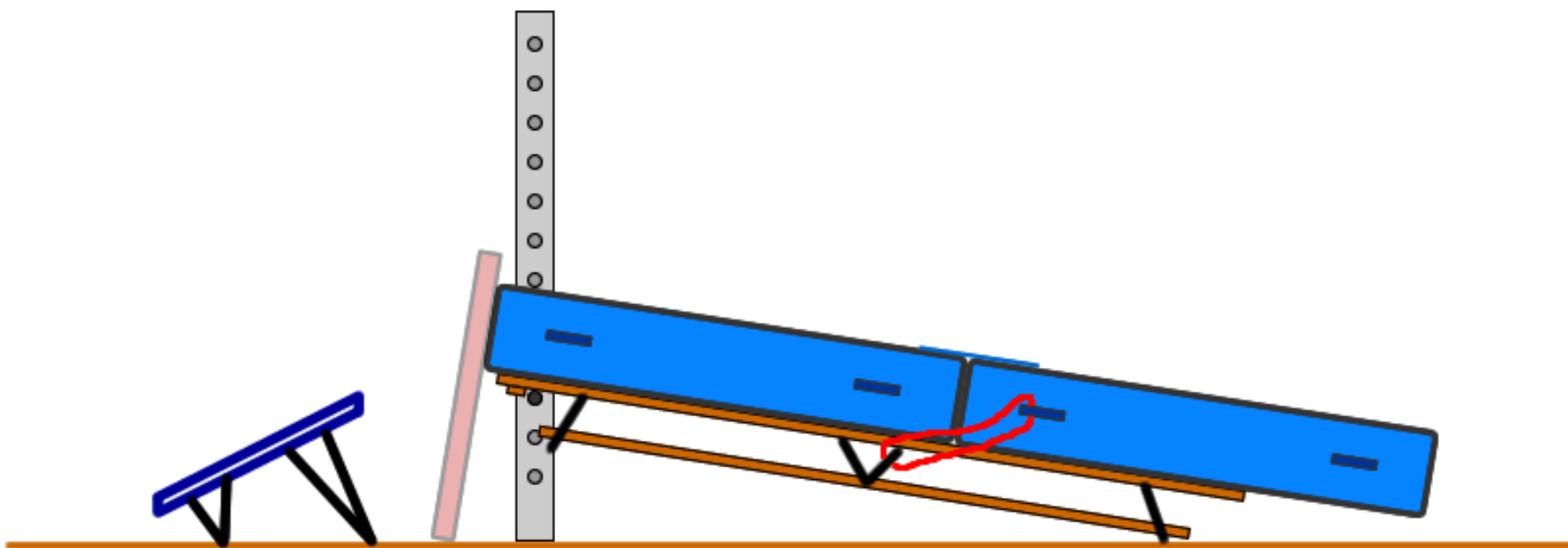
SAUT ROULÉ SUR PLAN INCLINÉ

Utilisation de la vidéo en flux continu différé : compter environ **20 secondes** de délais sur l'application « O'See »

Objectifs	Vérfications : enseignant/vidéo	Corrections envisagées
IMPULSION 1		<ul style="list-style-type: none"> Augmenter l'impulsion en prenant 2-3 élan Regarder ses mains pour tourner
HAUTEUR 2		<ul style="list-style-type: none"> Chercher de la hauteur et ensuite poser les mains Les mains au début du tapis ! ZONE INTERDITE EN ROUGE
AMPLITUDE 3		<ul style="list-style-type: none"> Utiliser les bras pour chercher de la hauteur Tapis horizontal ou vertical selon le niveau
ROTATION 4		<ul style="list-style-type: none"> Ramasser un sautoir 20/30cm derrière le tapis vertical
Salto avant groupé		<ul style="list-style-type: none"> Débuter la progression pour le salto avant groupé

3 hauteurs différentes pour trois niveaux de difficulté : barre fixe au 5^{ème}, 7^{ème} ou 9^{ème} trou

INSTALLATION DU MATÉRIEL POUR LE SAUT ROULÉ SUR PLAN INCLINÉ



1 MINI-TRAMPOLINE « PAPILLON »

2 BANCS ÉCARTÉ DE 50CM ET CROCHÉS SUR LA BARRE FIXE

2 GROS TAPIS SCRATCHÉS L'UN À L'AUTRE ET ATTACHÉS AUX BANCS

1 PETIT TAPIS OU 1 TAPIS DE 16CM AMOVIBLE (POUR FAIRE OBSTACLE)

ÉVENTUELLEMENT UN BANC POUR LA PISTE D'ÉLAN

Régler la hauteur du plan incliné selon
le niveau des élèves :

5^{ème} trou = facile

7^{ème} trou = moyen

9^{ème} trou = difficile